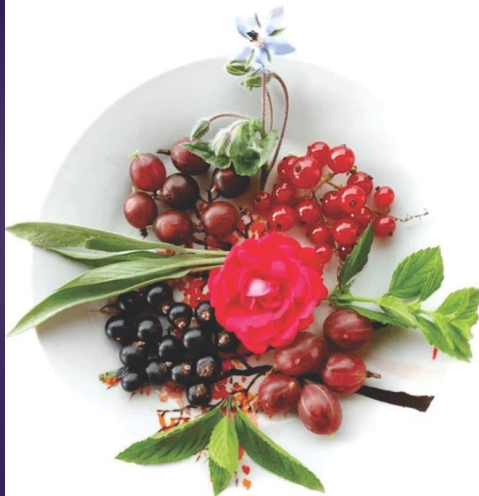


PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>

Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 3

PREZENTAREA 7

AURORA NICOLAE



Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul astringent (*kashaya rasa*)

Gustul astringent este un gust cu *virya* rece.
Gustul astringent este prezent în partea care
îmbracă o entitate vegetală.

Gustul astringent este prezent în mod foarte
concentrat la nivelul tulpinii și trunchiului, dar și în
ceea ce privește părțile exterioare ale frunzelor,
fructelor și semințelor.

Gustul astringent are un efect de **reducere puternică**
a lui **pitta-dosha** și de **reducere** a lui **kapha-dosha** în
mod semnificativ și are un **efect de creștere asupra**
lui **vata-dosha**.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - gustul astringent (*kashaya rasa*)

Gustul astringent este întâlnit mai ales la plantele medicinale.

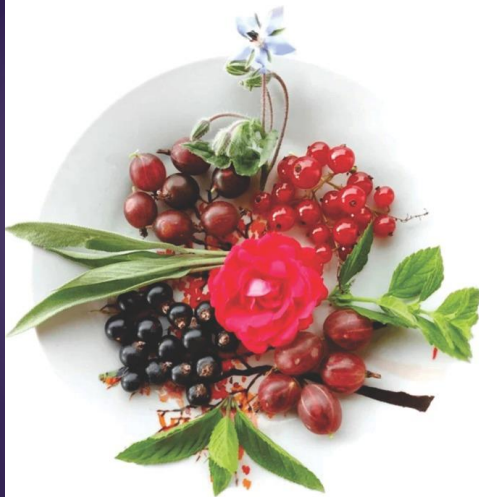
Gustul astringent în alimente este prezent ca un gust secundar și va fi luat în considerare chiar dacă nu este prezent în mod predominant.

rodie



porumbe





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse de alimente cu gust astringent (*kashaya rasa*)

Exemple de fructe cu gust astringent: merișoare, gutui, porumbe, coarne, aronia, cătină, rodie, unele sortimente de pere, kiwi, banane și prune în stadiu incipient de coacere, fructe de haritaki nematurate.

coarne de pădure



aronia





Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa) - surse de alimente cu gust astringent (*kashaya rasa*)

În general, gustul astringent este asociat cu anumite categorii de fibre vegetale.

Gustul astringent este secundar în boabele de leguminoase: fasole, bob, linte, mazăre, năut.

Aceasta face ca fasolea, deși foarte hrănitoare, nu este totuși cea mai favorabilă opțiune pentru tipologia vata.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - surse de alimente cu gust astringent (*kashaya rasa*)



Gustul astringent este prezent și în alte legume care sunt bogat „dotate” cu fibre, așa cum sunt legumele din familia verzei, brassicaceele (broccoli, varză de căpățână, varza de Bruxelles, kale).





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - efectele gustului astringent (*kashaya rasa*)

Gustul astringent are un efect specific de stopare a eliminărilor diareice (efect antidiareic).

Gustul astringent își exercită funcția terapeutică și prin acțiunea de **tonifiere naturală a anumitor țesuturi**, este util în caz de prolaps, așa cum ar fi de exemplu prolapsul rectal.

În cazul ulcerărilor și ulcerelor gustul astringent **stopează sângerarea** și favorizează vindecarea, cicatrizarea și refacerea țesutului.

Gustul astringent are și efect **antiinflamator**, cu recomandare pentru *pitta*, fiind util și în cazul ulcerelor.





Selecția alimentelor în funcție de gust (rasa) - efectele gustului astringent (*kashaya rasa*)

Gustul astringent are efect **expectorant** și **diuretic**, efect foarte bun atunci când dorim să scădem, de exemplu, tensiunea arterială sau să eliminăm edemele (recomandare excelentă pentru *kapha-dosha*).

Gustul astringent este un gust indicat pentru **reducerea acumulării de fluide și de grăsime în exces** din trup.





Selecția alimentelor în funcție de gust (*rasa*) - excesul gustului astringent (*kashaya rasa*)

Folosirea excesivă de gust astringent crește vata-dosha, putând să crească și *kapha-dosha* dacă se ajunge la o folosire predominantă.

Excesul de gust astringent poate să ducă la constipație, la indigestie, la emaciere (reducerea țesuturilor corporale), la blocaj al canalelor de circulație, trupești (*srota*) sau energetice (*nadi*), la pierderea virilității, la apariția unei senzații „cronice” de sete, la dureri cardiace, la uscăciune excesivă corporală și a pielii, la rigiditate articulară.

Din punct de vedere psihic folosirea în exces a gustului astringent poate să determine apariția unor stări de anxietate, de îngrijorare ori de frică.





Efectele folosirii în exces a fiecăruia dintre cele 6 gusturi (*rasa*) asupra organelor interne

Gustul **dulce** folosit în exces afectează funcționarea bună a organelor **splină și pancreas**.

Gustul **sărat** consumat în exces afectează **rinichii**,

Gustul **acru** utilizat în exces afectează **ficatul**,

Gustul **picant** în exces afectează **plămânii**,

Gustul **amar** utilizat în exces afectează **inima**

Gustul **astringent** folosit în exces afectează **colonul**.

Acestea sunt corespondențele tradiționale din Ayurveda în privința excesului unui gust și a consecințelor manifestate sub forma afectării unor organe.





Efectele celor 6 gusturi în exces asupra stărilor predominante în conștiință

Gusturile, atunci când sunt utilizate în exces, generează anumite stări de tip *rajas* sau *tamas* în sfera conștiinței.

Excesul de gust **dulce** face să crească în mod excesiv dorința și generează chiar stări de **lăcomie**.

Gustul **sărat** în exces generează o tendință excesivă de extrovertire în scopul urmăririi unei stări de plăcere de tip **hedonic**.

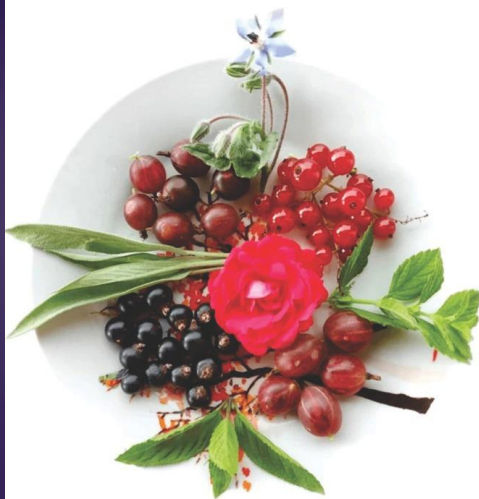
Gustul **acru** în exces poate să genereze și să intensifice o stare de **invidie**.

Gustul **picant** în exces generează stări de **furie**

Gustul **amar** în exces poate să genereze o stare de **dezamăgire**, de tristețe, de amărăciune.

Gustul **astringent** în exces generează stări de **frică**.





Alimente recomandate pentru vata-prakriti

În cazul tipologiei vata principiul este următorul:

având un stomac mic și un foc digestiv slab, ființele umane vata-prakriti au nevoie de **alimente consistente care să nu ocupe un volum mare** pentru a oferi suficienți nutrienți, dat fiind faptul că cei vata nu mănâncă prea mult, neavând un stomac mare. Alimentele utilizate este necesar să fie ușor de digerat.

Cele mai nutritive **cereale** pot fi consumate cu succes de către cei vata, de asemenea **semințele oleaginoase** care au volum mic și sunt foarte bogate în substanțe nutritive.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Alimente recomandate pentru vata-prakriti

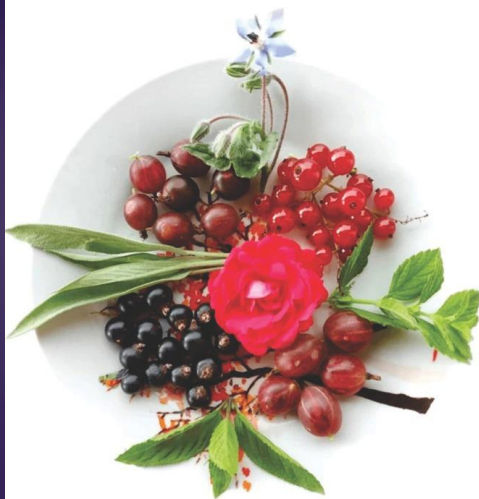
Baza alimentației pentru tipologia vata-dosha este formată din alimente dulci și hrănitoare.

Cerealele reprezintă baza alimentației și trebuie să fie în formă moale, caldă, emolientă, cum este sub formă de porridge sau terci

Exemplu de cereale favorabile: grâu spelta, orez (integral sau alb - Basmati), ovăz gătit prin fierbere sau pâine moale, fulgi de ovăz fierți

Cereale secundar: quinoa, bulgur, paste integrale, paste din orez integrale





Leguminoase și oleaginoase recomandate pentru vata-prakriti

Leguminoase: fasole Azuki, fasole mung decorticate, tofu gătit, *Cajanus cajan*, linte decorticate, năut negru.

Nucile și semințele sunt foarte consistente și mai greu de digerat, de aceea au nevoie de pre-înmuiere și de eliminare a cojilor și de mărunțire pentru cei vata.

Sunt recomandate migdalele decojite, nucile românești cu coaja preferabil îndepărtată, nucile de Brazilia, caju, castanele comestibile coapte sau fierte, macadamia, arahidele, nucile pecan, fisticul, semințele de pin, semințele de floarea-soarelui, semințele de susan, de dovleac.





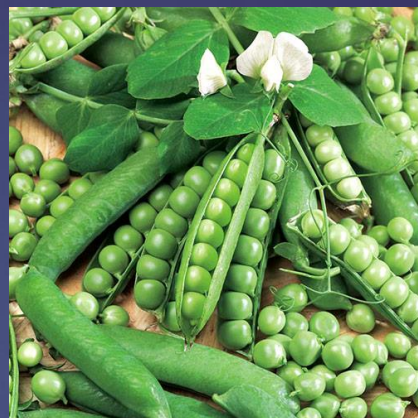
Legume recomandate pentru *vata-prakriti*

Dintre legume sunt recomandate în mod special pentru echilibrarea lui *vata-dosha* următoarele tipuri: morcovi (baby carrot), sparanghel, ridiche daikon, fasolea verde/franțuzească, praz și ceapă gătite, cartof dulce





Legume recomandate pentru vata-prakriti



Adaos în cantități mai mici de legume: salata iceberg, păstârnac, baby spanac sau spanac matur gătit, dovlecei gătiți, dovleac plăcintar, sfecla coaptă sau fiartă cu ulei sau ghee, varză sălbatică gătită, porumb dulce fiert, mazăre dulce proaspătă, roșii bine coapte, gulii tinere și fragede





Fructe recomandate pentru *vata-prakriti*

Fructe dulci, moi, ușor de digerat, cu dimensiune medie și mare: caise, banane, avocado, cireșe, smochine proaspete, curmale proaspete, grapefruit, kiwi copt în cantități mici, citrice coapte dulci,



mango, papaya, pepene, piersici, ananas, prune coapte (D`Agen), fructe de pădure coapte (zmeură, afine), pere dulci, nuca de cocos, mere dulci decojite (soi Golden), kaki copt





Lactate recomandate pentru vata-prakriti

Brânza proaspătă dulce, iaurt, lapte proaspăt organic, unt clarificat (ghee), lapte bătut.

Neutru: brânza moale sau tare (telemea, brânză grecească), lapte de capră, smântâna fermentată. Ouă.

Uleiuri recomandate

Ulei presat la rece de floarea soarelui, migdale, rapiță, susan

Moderat: unt de cocos, ulei de muștar, de măsline, de șofran, de soia, de nuca

Nerecomandat: ulei de porumb, untură și combinații de uleiuri vegetale





Îndulcitori recomandați pentru vata-prakriti

Îndulcitori naturali recomandați pentru vata-dosha sunt : sirop de orez, curmale măcinate, sirop de curmale, miere crudă cristalizată, sirop de arțar, suc din trestie de zahăr



Ocazional: zahăr brun, zahăr din floare de cocos, malț din orz, melasă, fructe uscate (stafide, ananas, piersici, banane, papaya, caise)





Condimente recomandate pentru vata-prakriti

Extract de migdale, anason, busuioc, frunze de schiduf, chimen, fenicul, coriandru, cardamom, cuișoare, carry, garam masala, semințe și frunze de mărar, ghimbir, pudra de mango, pippali, oregano, șofran, salvie, cimbru, tamarind, cimbrisor, vanilie, turmeric, tarhon

Ocazional:
ardei iute,
schinduf
semințe,
mentă





Alte preparate recomandate pentru vata-prakriti

Gomasio, maioneză, sirop din orez, pastă de muștar preparat în casă, sare de rocă, oțet de mere, iaurt aromatizat cu condimente, chutney (sosuri indiene din mango, din cocos), măslina verzi și negre care nu sunt uscate sau foarte sărate.

Ocazional: nucă de cocos uscată, sos de soia, lapte de cocos, apă de trandafiri și condimente combinate
Alge de mare înmuiate și clătite - Arame, Kombu, Wakame, Hijiki

Secundar: agar-agar, algele Kelp și algele verzi-albăstrui





Băuturi recomandate pentru vata-prakriti

Sucurile din fructe și legume sunt ușor de asimilat și aduc aport nutritiv foarte rapid.

Băutură din *Aloe vera* cu lămâie și miere.



Shake-uri cu adaos de curmale, smochine
Sucuri proaspete de struguri, de papaya, de
piersici coapte, de portocale, de ananas, de
caise, de cireșe, de morcovi, de sfeclă.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Băuturi recomandate pentru vata-prakriti

Lapte din semințe:
de migdale, de cocos,
de dovleac, de floarea
soarelui, de cânepă.
Ocazional lapte de soia
cu adaus de anason și
scorțișoară.



Băuturi sărate:
Namkin-Lassi
preparat cu apă
caldă

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 7





Băuturi recomandate pentru vata-prakriti

Cu efect neutru: sucuri băuturi din carob, shake-uri din banane, cu lapte, sucuri de legume combinate
Macerat din plante medicinale: busuioc, scorțișoară, cuișoare, anason stelat, anason, salvie, urzica, cafea din cicoare, trifoi roșu, cimbrisor.





Alimente nerecomandate pentru vata-prakriti

Alimente care agravează vata-dosha pot fi adăugate ocazional și doar în cantități mici.
Dacă vata-dosha este deja agravată, aceste alimente nu vor fi folosite deloc.

Legumele care cresc vata-dosha și nu este cazul să fie consumate decât ocazional: varza, conopida, țelina crudă, apio, ridichile, radicchio /cicoare, ceapa crudă, mazărea uscată, rutabaga, nap, cartofi albi, ardei crud, frunze de sfeclă, vinete, ciuperci, roșii puțin coapte, gulii mature.
Fructe: gutui crude, pepene roșu, fructe astringente sau fructe necoapte.





Alimente nerecomandate pentru vata-prakriti

Cereale: hrișcă, porumb, mei, secară, fulgi de cereale, cereale expandate

Fasole neagră sau albă, năut alb, linte neagră sau maro, soia, mazăre uscată, tempeh

Brânza uscată

Usturoi crud, condimente foarte astringente, foarte amare sau foarte picante.

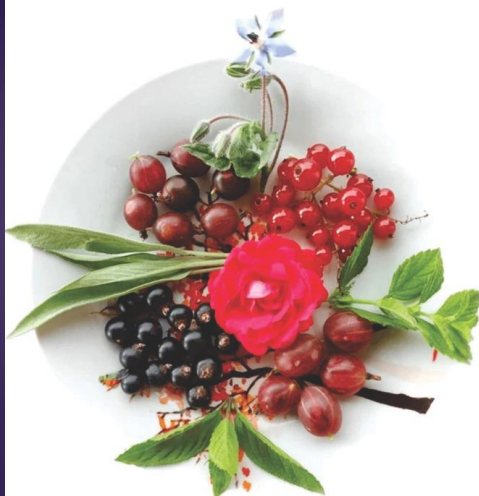
Suc de mere, cafea, băuturi carbogazoase, băuturi reci, suc de merișoare, de aronia, de fructe de pădure, băuturi condimentate, suc de roșii

Nu sunt recomandate băuturi preparate din plante amare cum ar fi frunza de brusture sau florile de coada șoricelului, băuturi din plante puternic diuretice (mătase de porumb).



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

